

**SALADE DE RIZ, THON ET POIVRONS À L'INDIENNE** 45 minutes 1 heure et 35 minutes 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru [185 g]
- 1 unité moyenne d'oignon jaune, cru [115 g]
- 300 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 100 grammes d'amandes
- 2 cuillères à soupe moyennes de mayonnaise [70% MG min.], préemballée [50 g]
- 20 grammes de curry, poudre
- 5 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [50 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Egouttez-le et rafraîchissez-le sous l'eau froide. Epluchez et émincez les poivrons et l'oignon. Egouttez et émiettez le thon. Dans une poêle, faites torréfier les amandes à sec 5 minutes à feu moyen.
- 2° Dans une poêle, faites revenir l'oignon dans deux tiers de l'huile à feu vif. Ajoutez le riz et faites-le griller 8 minutes avec la moitié du curry, du sel et du poivre, en remuant. Laissez refroidir.
- 3° Dans une autre poêle, faites cuire les poivrons 3 minutes à feu vif avec le reste d'huile. Salez et poivrez. Laissez refroidir.
- 4° Préparez la sauce : mélangez la mayonnaise avec le reste de curry et 10 à 15 cl d'eau froide. Incorporez le thon, le riz et les poivrons et placez 30 minutes au réfrigérateur. Au moment de servir, parsemez d'amandes grillées.
- 5° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (194 g)	% AR
ÉNERGIE	231 kcal	447 kcal	22 %
PROTÉINES	11 g	22 g	43 %
GLUCIDES	15 g	30 g	12 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	13 g	25 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	25 %
SODIUM	93 mg	179 mg	7 %